

Einfach schön – ganz ohne Schönheitsideale! Kompetenztraining zur Akzeptanz der eigenen individuellen Schönheit

Stand: 12.03.2021

Jahrgangsstufen	3/4
Fach/Fächer	HSU – Lernbereich 2: Körper und Gesundheit
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<p><u>Gesundheitsförderung</u> Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit, Sucht-/Gewaltprävention auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen.</p> <p><u>Soziales Lernen</u> Im Sinne der obersten Bildungsziele der Bayerischen Verfassung achten die Schülerinnen und Schüler die Würde anderer Menschen in einer pluralen Gesellschaft. Sie üben Selbstbeherrschung, übernehmen Verantwortung und zeigen Hilfsbereitschaft. Sie gestalten Beziehungen auf der Grundlage von Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Toleranz und Selbstbestimmtheit; sie haben Respekt vor anderen Standpunkten und sind fähig, Kompromisse zu schließen, die der Gemeinschaft nützen.</p> <p><u>Werteerziehung</u> Die Schülerinnen und Schüler begegnen in einer offenen und globalisierten Gesellschaft der Vielfalt von Sinnangeboten und Wertvorstellungen. Sie setzen sich mit den verschiedenen Antworten auf Sinnfragen auseinander, um in politischen, religiösen und sozialen Zusammenhängen zu eigenen, reflektierten Werthaltungen zu finden. Das christliche Menschenbild und die daraus abzuleitenden Bildungs- und Erziehungsziele sind Grundlage und Leitperspektive für die Achtung vor dem Leben und vor der Würde des Menschen. Die Schülerinnen und Schüler respektieren unterschiedliche Überzeugungen und handeln aufgeschlossen und tolerant in einer pluralen Gesellschaft.</p>
Zeitraumen	ca. 12 UZE (45')
Benötigtes Material	<p><u>Zu 1.: Was bedeutet Schönheit für mich?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbildung für Schülerhand neutraler Körperumriss (2x), Wortkarten mit Beschreibung des Äußeren (Differenzierung) • Leere Wortkarten zur Beschriftung für die Schülerinnen und Schüler • Bilder von Berühmtheiten (z. B. Billie Eilish) • Bewertungskarten (Wendekarte: rot/grün) <p><u>Zu 2.: Reflexion von Schönheitsidealen unter Einbezug einer Behinderung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationstext z. B. über das Model Madeline Stuart • Wortkarten mit Beschreibungen körperlicher Merkmale (Gegensatzpaare, z. B. schlanker Hals vs. kurzer, dicker Hals) • Bilder (z. B. Madeline Stuart)

	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlagen Satzanfänge <p><u>Zu 3.: Reflexion von Schönheitsidealen und Körperbildern unter Einbeziehung von Fremd- und Selbstwahrnehmung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplimentkarte (Das finde ich schön an dir) • Reflexionskarte (Das macht meine wahre Schönheit aus) <p><u>Zu 4.: Reflexion wirklichkeitsverzerrter Bilder in Werbung und Medien (Sozialen Medien)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotos von Personen aus den sozialen Medien/Zeitschriften/Werbungen • Bewertungsskala und Klebepunkte (zwei Farben) • Reflexionskarte (Maßnahmen, um sich schön und wohl in der eigenen Haut zu fühlen)
--	--

Kompetenzerwartungen und Inhalte

HSU 2: Körper und Gesundheit

2.2 Gefühle und Wohlbefinden

Die Schülerinnen und Schüler ...

- hinterfragen Schönheitsideale und Körperbilder und reflektieren den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung, auch unter dem Gesichtspunkt einer möglichen Behinderung.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Schönheitsideale (z. B. in Medien und Werbung)

Grundlegende Kompetenzen zum Ende der Jahrgangsstufe 4

- Sie zeigen Achtsamkeit für andere und Ich-Stärke, indem sie sich mit Schönheitsidealen auseinandersetzen [...].

Sequenzeinbettung:

1. Was bedeutet Schönheit für mich?

Aufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich auf Grundlage ihrer selbstgezeichneten Körperbilder mit ihren eigenen Schönheitsidealen auseinander, indem sie diese vergleichen und in Gesprächen kritisch hinterfragen. Sie erkennen hierbei, dass die Vorstellung von Schönheit subjektiv und individuell geprägt ist. Sie machen sich die Vielfalt von Körperbildern bewusst, um letztendlich unabhängig aller Schönheitsnormen ein positives Verhältnis zu ihrem Körper aufzubauen.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

- Zeichnet auf der Vorlage alle körperlichen Merkmale einschließlich Kleidung ein, die für euch die Optik eines schönen weiblichen und männlichen Menschen ausmachen und beschriftet sie.
- Ordnet eure Aufzeichnungen nach den gefundenen Körpermerkmalen, präsentiert eure Ergebnisse und führt ein Klassengespräch darüber.
- Vergleicht die Ergebnisse eurer Körperbilder, bespricht Unterschiede und Gemeinsamkeiten und begründet eure Auswahl.
- Bewertet die Körperbilder einschließlich Kleidung hinsichtlich ihrer optischen Schönheit und findet Gründe für die unterschiedliche Bewertung ihres Aussehens.

Hinweise zum Unterricht

Zum Einstieg in das Thema beschäftigen sich die Lernenden zunächst mit ihren eigenen Idealvorstellungen optischer Schönheit. So sollen die Schülerinnen und Schüler zunächst in einen neutralen Körperumriss die äußerlichen Merkmale einzeichnen und beschriften, die für sie persönlich die Schönheit einer weiblichen bzw. männlichen Person bestimmen.

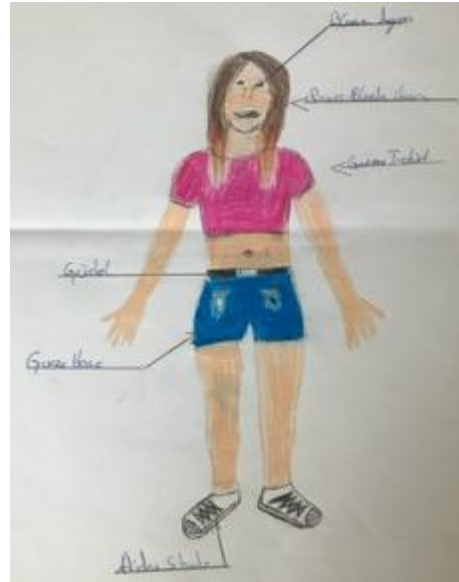
Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler:

Die Beispiele von Ergebnissen der Schülerinnen und Schüler wurden im Original eingefügt und enthalten keine Korrektur.

Die Vorstellung von männlicher/ weiblicher Schönheit (gezeichnet von Mädchen):



Beispiel 1

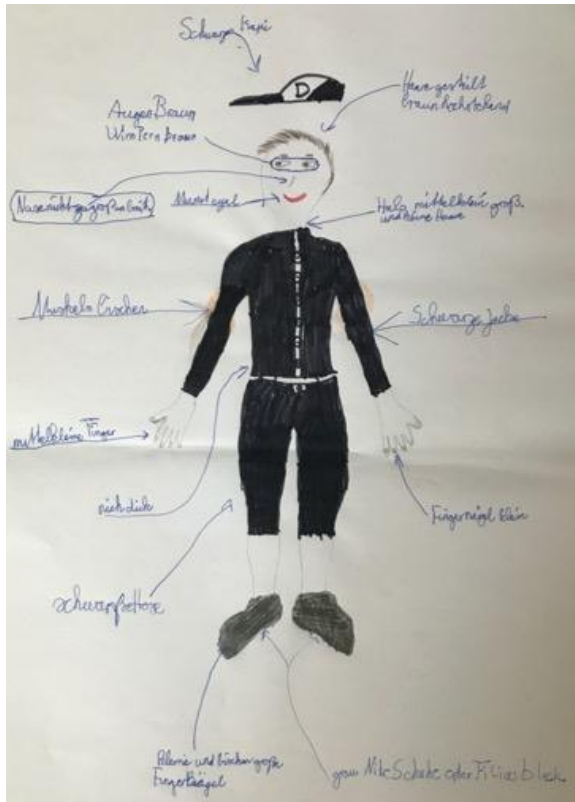


Beispiel 2

Die Schülerin führt in Beispiel 1 braunes Haar, blaue Augen, ein oranges Hemd, eine grüne Hose und blaue Schuhe als männliche Schönheitsideale auf. Außerdem betont die Schülerin, dass ein Mann für sie helle Haut haben muss. Die Einstellung der Schülerin, dass sie eine helle Hautfarbe für sich persönlich als schöner einstuft, sollte kritisch hinterfragt werden und Anlass für eine Diskussion über Vorurteile und Toleranz geben.

In Beispiel 2 werden blaue Augen, braun-blonde Haare, ein kurzes T-Shirt, eine kurze Hose mit Gürtel und Schuhe der Marke adidas als schön empfunden. Die Zeichnung macht deutlich, dass körperbetonte Kleidung, Markenschuhe und lange Haare als weibliche Schönheitskriterien betrachtet werden.

Die Vorstellung von männlicher/ weiblicher Schönheit (gezeichnet von Jungen):



Beispiel 3



Beispiel 4

Das Beispiel 3 liefert eine detaillierte Beschreibung eines männlichen Schönheitsideals. Als schön wird das Tragen einer schwarzen Cap, gestylte, braune, hochstehende kurze Haare, braune Augenbrauen und Wimpern, eine nicht zu große und breite Nase, ein Hals mittlerer Dicke ohne Haare, eine schwarze Jacke, mittelkleine Finger mit kleinen Fingernägeln und eine schwarze Hose genannt. Außerdem sollte die Körperstatur des Mannes nicht dick sein und einige Muskeln aufweisen. Zudem sollte er graue Schuhe der Marke Nike oder Fila tragen. Insgesamt kann festgestellt werden, dass ein sportlicher Typ Mann mit Markenturnschuhen beschrieben wurde.

Beispiel 4 zeigt, dass bei Mädchen lange braune Haare mit Zopf und Pony, Ketten als Schmuck, ein pinkfarbenedes Oberteil, ein lila Rock über einer Leggings und Stöckelschuhe als schön bewertet werden.

([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_HSU_3-4_Genderkompetenz_Typisch Mädchen, typisch Jungen.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_HSU_3-4_Genderkompetenz_Typisch_Mädchen_typisch_Jungen.pdf)). Auf die genaue Beschreibung der Körperform oder der Merkmale des Gesichtes wurde verzichtet.

Wortkarten mit genauer Beschreibung des Aussehens, wie z. B. eine sportliche Figur oder volle Lippen, können sprachschwache Lernende bei der Anfertigung ihres persönlichen Schönheitsideals unterstützen. Danach werden im Plenum die gefundenen Schönheitsideale gesammelt, auf Wortkarten notiert und nach Körpermerkmalen, wie z. B. Körpergröße, Haarfarbe, Augenfarbe etc. kategorisiert. Die Lehrkraft sollte beim Sammeln der Schülerergebnisse darauf achten, dass das Aussehen unter der Verwendung von treffenden Adjektiven detailliert und genau beschrieben wird.

Im Anschluss daran vergleichen die Schülerinnen und Schüler in der Kleingruppe ihre individuellen Vorstellungen von männlicher und weiblicher Schönheit und stellen hierbei Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede fest. Dabei nennen die Schülerinnen und Schüler Gründe für die Auswahl bestimmter körperlicher Schönheitsmerkmale. In der Argumentation der Lernenden wird deutlich, dass der Geschmack sowie Vorlieben und Vertrautes die Vorstellung von Schönheit prägen. Es lässt sich erkennen, dass die Schülerinnen und Schüler optische Merkmale an einer Person schön finden, die gesellschaftlich geprägt sind, wie z. B. eine schlanke Figur bei Frauen. Es werden zudem Dinge als schön befunden, die man selbst an sich nicht hat, aber gerne hätte.

In einem weiteren Schritt zeigt die Lehrkraft Bilder von verschiedenen Berühmtheiten, die von den Schülerinnen und Schülern mit einer rot/grünen Wendekarte hinsichtlich ihrer Optik beurteilt werden sollen. Bei der Auswahl der Fotos sollte darauf geachtet werden, bekannte Persönlichkeiten mit einem polarisierenden äußeren Erscheinungsbild auszuwählen, um bei den Lernenden eine kontroverse Diskussion über Schönheitsmerkmale anzuregen. Ein Foto der Sängerin Billie Eilish würde sich hierfür anbieten, da sie durch ihren auffallenden Kleidungs- und Schminkstil und die grüne Färbung ihrer Haare einerseits derzeit vielen jungen Menschen als Modevorbild dient, andererseits durch ihr extrovertiertes Äußeres eine neue Definition von Schönheit prägt. Zunächst sollte die Bewertung geheim hinter vorgehaltener Hand geschehen, so dass eine individuelle Einschätzung ohne sozialen Druck gewährleistet wird. Die Bewertung der Körperbilder mit Hilfe der zweifarbigen Wendekarten (rot/grün) macht deutlich, dass die Wertung von Schönheit keine einheitliche, sondern eine subjektive Einschätzung jedes Einzelnen ist, die auf individuell verschiedenen Begründungen beruht.

Prozessbezogene Kompetenzen des Fachprofils Heimat- und Sachunterricht

<p>Erkennen und verstehen</p>	<p>Die Lernenden erkennen durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Körperbildern, dass eine Vielfalt von Schönheitsidealen existiert und die Einschätzung dessen, was als schön empfunden wird, stark subjektiv geprägt ist. Die Schülerinnen und Schüler machen sich bewusst, dass sie keiner einheitlichen Schönheitsnorm entsprechen müssen, sondern entwickeln Akzeptanz und Toleranz gegenüber der Vielfalt an Körperbildern.</p>
<p>Kommunizieren und präsentieren</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler präsentieren mit Hilfe ihrer Zeichnungen ihre individuelle Vorstellung optischer Schönheit und setzen sich im Gespräch mit verschiedenen Schönheitsidealen und Körperbildern auseinander.</p>
<p>Reflektieren und bewerten</p>	<p>Die Lernenden vergleichen und bewerten die verschiedenen, individuellen Vorstellungen von Schönheit und reflektieren über Gründe für die unterschiedliche Wahrnehmung von Schönheit.</p>

2. Reflexion von Schönheitsidealen unter Einbezug einer Behinderung

Aufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Abweichungen von gesellschaftlich geprägten Schönheitsidealen keine Einschränkung darstellen, als schön wahrgenommen zu werden. Dafür machen sie sich in der Diskussion die Wechselwirkung zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung bewusst.

Des Weiteren reflektieren die Lernenden über die Notwendigkeit von Kritik in verschiedenen Situationen und finden angemessene Formulierungen. Außerdem finden sie Möglichkeiten, mit unangenehmen Äußerungen umzugehen. In einem letzten Schritt übernehmen die Schülerinnen und Schüler in einer szenischen Darstellung die Rolle des Kritikers bzw. des Kritisierten von Äußerlichkeiten, nehmen ihre Gefühle hierbei wahr und entwickeln daraus passende Reaktionen.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

- Hör-Impuls: Informationstext über das Model Madeline Stuart
Stellt Vermutungen über Madelines äußeres Erscheinungsbild an. Beschreibt ihr Äußeres genau.
- Betrachtet das Foto von Madeline und überdenkt euren anfänglichen Eindruck. Tauscht euch in der Gruppe darüber aus.
- Benennt die Unterschiede zwischen euren ursprünglichen Vorstellungen von Schönheit und Madelines Aussehen.
- Madeline ist ein weltweit erfolgreiches Model und entspricht nicht dem klassischen Schönheitsideal eines Models. Vervollständigt die Sätze, die Madeline sagen könnte.
- Durch ihr besonderes Aussehen und ihre Behinderung muss Madeline oftmals auch negative Kritik einstecken. Notiert eure Ratschläge, wie sie damit gut umgehen kann (**Mögliche Kritik:** Du bist nicht groß/schlank genug -> **Mögliche Antworten**, auch nur für sich selbst: Ich fühle mich wohl in meiner Haut, ich bin gut so wie ich bin).
- Muss Kritik immer geäußert werden? Überlegt euch Situationen, in denen es angemessen (z. B. Körpergeruch) bzw. unangebracht (z. B. das eigene Aussehen) ist, Kritik gegenüber seinen Mitmenschen zu äußern.
- Überlegt euch Tipps, wie ihr Kritik reflektiert und nicht verletzend formuliert (Ich-Botschaften im vertrauten Gespräch, erst Positives nennen, z. B. Ich finde, dass du wunderschöne Haare hast. Mir fällt auf, dass sie gerade strähnig sind. Möchtest du einen Tipp? Ich mache es so, dass ich meine Haare alle zwei Tage wasche) und wie ihr euch verhaltet, wenn ihr negative Kritik erhaltet (Kritik als Chance zur Verbesserung sehen, nicht persönlich nehmen, z. B. Danke für deinen Tipp, ich probiere es aus). Fertigt dazu mit Sprechblasen und Strichmännchen ein Plakat an.
- Übt in einer szenischen Darstellung wie ihr negative Rückmeldung gegenüber einer anderen Person angemessen äußert.
- Übt in einer szenischen Darstellung wie es sich anfühlt, negative Kritik über das eigene Aussehen zu erfahren und überlegt euch passende Reaktionen auf die geäußerte Kritik.

Hinweise zum Unterricht

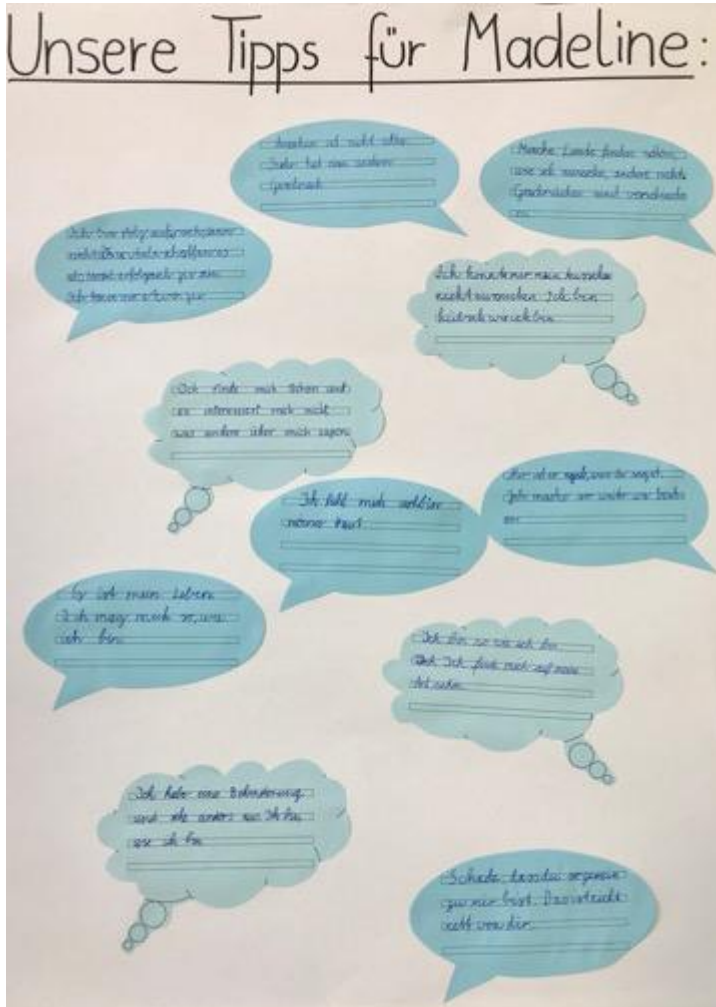
Mit Hilfe eines Informationstextes, den die Lehrkraft vorliest, machen sich die Schülerinnen und Schüler ein Bild über das Model Madeline Stuart und stellen Vermutungen zu ihrem Äußeren an. Alternativ kann der Informationstext von den Lernenden auch selbst erlesen werden. Bei der genauen Beschreibung von Madelines Aussehen können Wortkarten mit verschiedenen Körpermerkmalen die Lernenden unterstützen. Der Text suggeriert den Lernenden, dass Madeline eine junge Frau mit allen äußerlichen Attributen eines Laufstegmodells ist. Zu diesem Zeitpunkt ist den Lernenden nicht bekannt, dass Madeline als weltweit erstes professionelles Model mit Down-Syndrom Berühmtheit erlangte. Die Schülerinnen und Schüler wählten nur diejenigen Wortkarten, die der in der Gesellschaft vorherrschenden Idealvorstellung einer jungen Frau entsprachen (z. B. lange Beine, große Augen, schmale Taille, volle Lippen).

Im Anschluss daran präsentiert die Lehrkraft den Lernenden ein Foto von Madeline Stuart. Die Schülerinnen und Schüler sind von dem tatsächlichen Erscheinungsbild des Models Madeline überrascht und vergleichen deren Optik mit ihren anfänglichen Vermutungen über ihr Aussehen. An dieser Stelle wird deutlich, dass die Lernenden von den vorherrschenden Vorstellungen über Schönheitsideale geprägt sind. Daran anschließend vergleichen die Lernenden die zu Beginn der Unterrichtseinheit herausgearbeiteten Vorstellungen von Schönheit mit Madelines Aussehen und erkennen, dass Madeline nicht den gängigen Schönheitsnormen entspricht. Nun bietet sich die Fragestellung der Lehrkraft an, welche Gründe es geben könnte, dass Madeline mit ihrem Aussehen, das nicht der klassischen Vorstellung eines Fotomodells entspricht, in der Modewelt erfolgreich ist. Mit Hilfe der Satzanfänge

- *Wenn ich über den Laufsteg laufe, denke ich ...*
- *Wenn ich vor einer Kamera posiere, fühle ich mich ...*
- *Um ein erfolgreiches Model zu sein, brauchst du ...*
- *Wenn andere Menschen ein Bild von mir sehen, denken sie ...*

versetzen sich die Schülerinnen und Schüler in die Lage von Madeline und machen sich über Madelines Selbstwahrnehmung Gedanken. Im Rahmen eines Klassengesprächs sollte klar werden, dass das Erfolgsgeheimnis von Madeline darin besteht, dass sie durch ihre innere Schönheit, die durch Freundlichkeit, Offenheit, eine positive Ausstrahlung, Freude an ihrer Arbeit als Model geprägt ist, überzeugt und dadurch in den Augen anderer als schön erscheint. Es muss deutlich werden, dass die Selbst- bzw. Fremdwahrnehmung der eigenen Person in direkter Wechselwirkung zueinandersteht. Das Selbstkonzept einer Person bestimmt das Fremdkonzept über diese Person, ebenso bestimmt das Fremdkonzept über eine Person deren Selbstkonzept. Wer sich selbst mag und mit sich selbst zufrieden ist, wirkt auf andere Menschen anziehend und wird als schön empfunden. Andersherum stufen sich diejenigen als wertvoll und attraktiv ein, die positive, wertschätzende Rückmeldung von der sie umgebenden Welt erfahren.

Bei der Gelegenheit bekommen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit zu verstehen, dass Madeline trotz ihrer Tätigkeit als Model im Leben nicht nur positive Rückmeldungen erhält. Sicher haben auch die Schülerinnen und Schüler schon einmal die Erfahrung gemacht, negativer Kritik ausgesetzt zu sein. Darüber sollen sie sich Gedanken machen und Ratschläge notieren, wie Madeline mit verletzenden Äußerungen umgehen könnte.



Folgende Antwortmöglichkeiten haben die Lernenden für Madeline gefunden, um auf verletzende Rückmeldungen anderer zu reagieren:

- „Ich bin stolz auf mich, denn nicht viele schaffen es, als Model erfolgreich zu sein. Ich traue mir etwas zu.“
- „Aussehen ist nicht alles. Jeder hat einen anderen Geschmack.“
- „Manche Leute finden schön, wie ich aussehe, andere nicht. Geschmäcker sind verschieden.“
- „Es ist mein Leben. Ich mag mich so, wie ich bin.“
- „Ich fühle mich wohl in meiner Haut.“
- „Mir ist es egal, was du sagst, ich mache so weiter wie bisher.“
- „Schade, dass du so gemein zu mir bist. Das ist nicht nett von dir.“
- „Ich finde mich schön und es interessiert mich nicht, was andere über mich sagen.“
- „Ich konnte mir mein Aussehen nicht aussuchen. Ich bin hübsch, wie ich bin.“
- „Ich habe eine Behinderung und sehe anders aus. Ich bin wie ich bin.“
- „Ich bin so wie ich bin. Ich finde mich auf meine Art schön.“

Es schließt sich die Frage an, ob man seine persönliche Meinung immer äußern darf/muss und gegebenenfalls sein Gegenüber damit verletzt, oder ob man Kritik nur konstruktiv äußern sollte, sofern eine Chance auf Veränderung besteht. Die Lernenden überlegen sich Situationen, in denen die Kritik des Gegenübers angemessen bzw. unangemessen ist. Das Aussehen eines Menschen, auch auf Grund einer Behinderung, stellt ein individuelles Merkmal eines jeden Einzelnen dar, ist prinzipiell unveränderbar und sollte sich der Bewertung durch andere entziehen. Es gibt jedoch Situationen, in denen die Kritik eines anderen eine gutgemeinte Hilfe zur Verbesserung dessen Ausgangslage darstellt, wie z. B. der Hinweis auf unangenehmen Körpergeruch, der die hygienischen Verhältnisse der Person in positiver Weise verbessern hilft.

Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich achtsame und reflektierte Formulierungen/Herangehensweisen, mit denen Kritik an einer anderen Person einfühlend und nicht verletzend geäußert werden kann (z. B. Ich-Botschaften, Positives zuerst nennen, Vier-Augen-Gespräch). Darüber hinaus sammeln sie passende Handlungsoptionen, die ihnen helfen, angemessen auf negative Rückmeldungen von außen zu reagieren. Alle Tipps werden auf einem Plakat festgehalten.

Es wäre bei der Erarbeitung der Ratschläge von Vorteil, wenn die Schülerinnen und Schüler bereits auf Vorwissen im Bereich der gewaltfreien Kommunikation zurückgreifen könnten.

Ratschläge, auf welche Art und Weise Kritik nicht verletzend geäußert werden kann und dazu angemessene Verhaltensweisen des Kritisierten:



Tipps für denjenigen, der Kritik äußert:

- Ich sage zuerst etwas Nettes.
- Ich sage es persönlich unter vier Augen.
- Ich spreche in Giraffensprache (gewaltfreie Kommunikation):
 - Ich verwende ICH-Botschaften.
 - Ich spreche freundlich und höflich.
 - Ich spreche ruhig und deutlich.
 - Ich achte auf ein freundliches Gesicht.
 - Ich achte auf eine freundliche Stimme.
 - Ich sehe meinem Gegenüber in die Augen.
 - Ich stehe gerade und achte auf eine offene Körperhaltung.
- Ich gebe Verbesserungsvorschläge.

Tipps für denjenigen, der Kritik erfährt:

- Ich höre dem anderen gut zu.
 - Ich sehe den anderen an.
 - Ich zeige Interesse und frage nach.
- Ich bleibe ruhig.
- Ich nehme die Tipps an.
- Ich sehe die Kritik als Chance.
- Ich nehme mir die Kritik nicht zu sehr zu Herzen.
- Ich bedanke mich für die Hilfe.

Abschließend schlüpfen die Lernenden im Rahmen einer szenischen Darstellung in verschiedene Rollen und erproben zunächst, wie sie ihren Gegenüber angemessen kritisieren, ohne ihn zu verletzen. Danach erfahren sie ebenfalls im Rahmen einer szenischen Darstellung, welche Gefühle bei ihnen ausgelöst werden, wenn ihr Gegenüber ihr Aussehen negativ kritisiert. Die Übernahme einer anderen Perspektive unterstützt die Lernenden dabei, passende Reaktionen (z.B. sich aus der Situation zu entfernen) und Formulierungen („Ich finde mich schön“, oder „es steht dir nicht zu, mein Äußeres zu kritisieren.“) zu entwickeln.

- **Prozessbezogene Kompetenzen des Fachprofils Heimat- und Sachunterricht**

<p>Erkennen und verstehen</p>	<p>Den Schülerinnen und Schülern soll durch die Auseinandersetzung mit einem Model mit Behinderung bewusst werden, dass die Einschätzung von äußerer Schönheit im Auge des Betrachters liegt und davon geprägt ist, was gesellschaftlich als Schönheitsideal definiert ist. Sie sollen verstehen, dass Menschen, die auf Grund einer Behinderung nicht den gängigen Schönheitsnormen entsprechen, ebenfalls als schön wahrgenommen werden. Die Lernenden erkennen am Beispiel von Madeline, dass sich Selbst- und Fremdwahrnehmung gegenseitig bedingen und ein positives Selbstkonzept dazu beiträgt in den Augen anderer als schön zu gelten. Die Schülerinnen und Schüler machen sich durch die Erarbeitung von Formulierungen klar, wie Madeline auf negative und boshafte Rückmeldungen von Mitmenschen reagieren kann.</p> <p>Sie verstehen, dass negative Kritik, damit sie von Mitmenschen angenommen wird, nicht verletzend formuliert werden darf und erarbeiten achtsame Formulierungen. Zudem finden sie passende Handlungsoptionen, um angemessen auf negative Kritik zu reagieren.</p>
<p>Reflektieren und bewerten</p>	<p>Die Lernenden reflektieren über die Notwendigkeit von Kritik und bewerten Situationen dahingehend, ob Kritik angebracht (als Möglichkeit meines Gegenübers zur Verbesserung) oder unangebracht (als verletzende Äußerung) ist.</p>
<p>Handeln und umsetzen</p>	<p>In einer szenischen Darstellung üben die Schülerinnen und Schüler negative Kritik angemessen und nicht verletzend auszudrücken und leiten daraus passende Reaktionen für sich ab.</p>

3. Reflexion von Schönheitsidealen und Körperbildern unter Einbeziehung von Fremd- und Selbstwahrnehmung

Aufgabe:

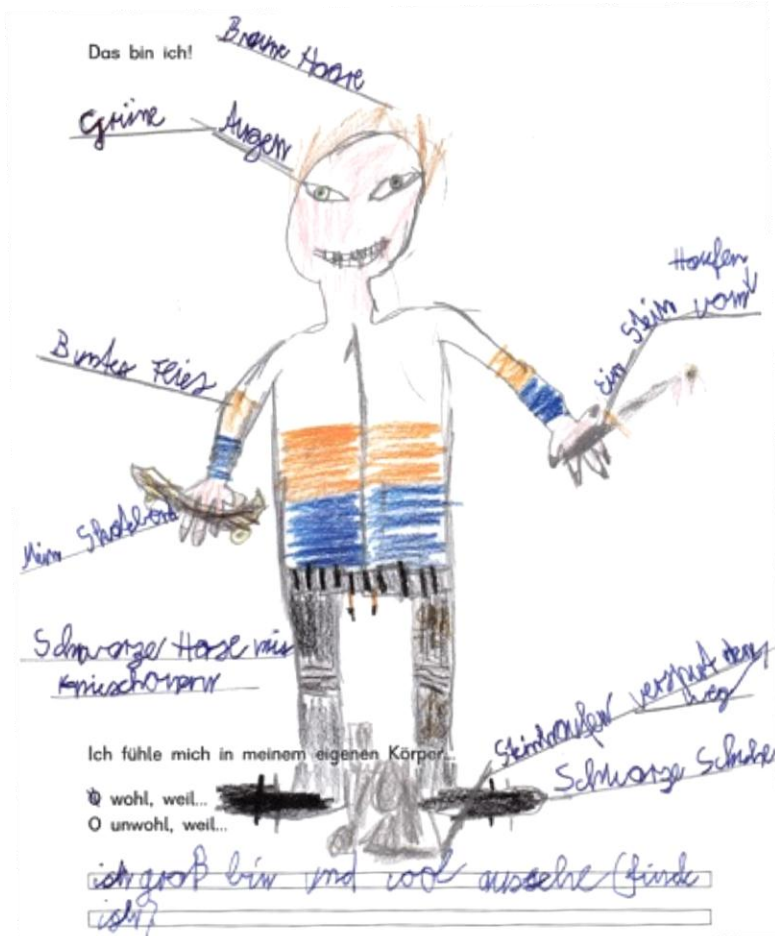
Die Schülerinnen und Schüler bewerten ihr eigenes Aussehen hinsichtlich Stärken und Schwächen und erfahren durch die Rückmeldung ihrer Mitschüler und Mitschülerinnen persönliche Wertschätzung. Sie erfahren, dass neben äußerlichen Merkmalen die innere Haltung eines Menschen den wesentlichen Bestandteil seiner Persönlichkeit ausmacht. Die Lernenden machen sich bewusst, dass eine stabile Persönlichkeit unabhängig von Wertungen von außen erwächst.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

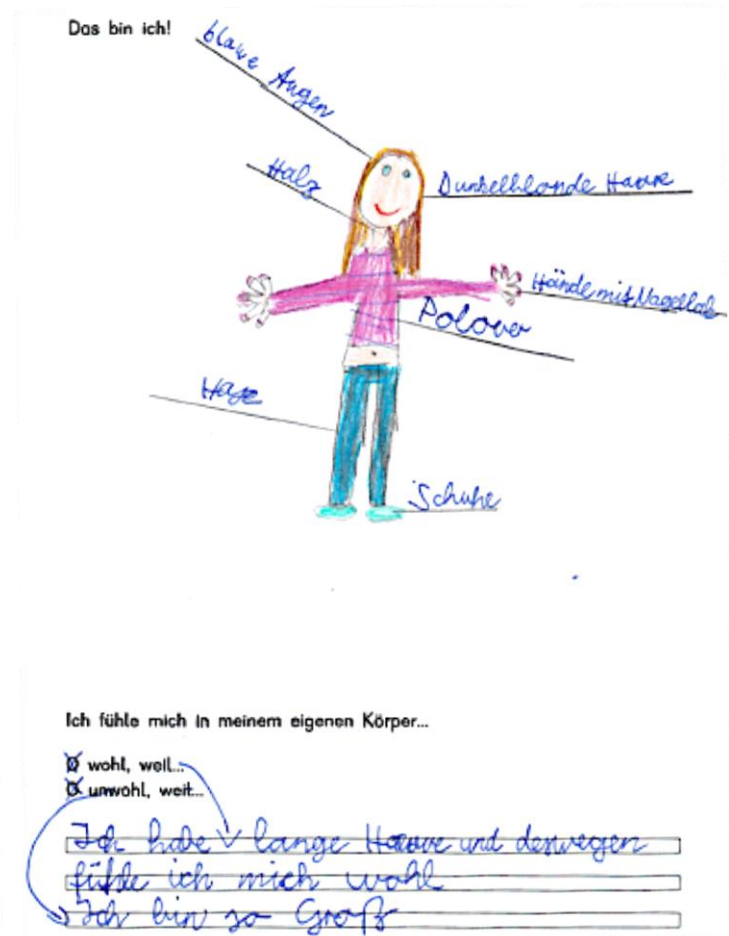
- Zeichnet und beschreibt, welche körperlichen Merkmale euch an euch selbst optisch am besten gefallen.
- Begründet, ob und welche körperlichen Merkmale ihr an euch ändern würdet, wenn ihr könntet.
- Notiert bei euren Mitschülerinnen / Mitschülern/, was ihr an ihm / ihr äußerlich schön findet (Komplimentkarte).
- Welche Emotionen löst das Feedback eurer Mitschülerinnen / Mitschülern zu eurem Aussehen bei euch aus? Beschreibt eure Gefühle und Gedanken.
- Führt ein Klassengespräch und findet Gründe dafür, dass andere euch anders wahrnehmen als ihr euch selbst.
- „Wahre Schönheit kommt von innen“. Klärt diese Aussage in der Kleingruppe und findet passende Beispiele.
- Was macht eure wahre Schönheit aus? Notiert es auf eurer Reflexionskarte.

Hinweise zum Unterricht

Im weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihrem eigenen Aussehen auseinander. Sie gehen der Frage nach, welche körperlichen Merkmale und welche Kleidung sie selbst an sich schön finden und ob sie sich in ihrem eigenen Körper wohl fühlen. Für eine genauere Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild können Spiegel eingesetzt werden, die die Lernenden in der subjektiven Wahrnehmung ihres Äußeren unterstützen, ein Selbstbild von sich anzufertigen und dieses zu beschriften.



Beispiel 1



Beispiel 2

In Beispiel 1 zeichnet sich der Lernende mit braunen Haaren und grünen Augen. Er trägt ein buntes Fleece-Shirt, eine schwarze Hose mit Kniechonern und schwarze Schuhe. In der Hand hält er sein Skateboard und einen Stein vom Steinhaufen. In seiner Haut fühlt sich der Lernende wohl, weil er groß ist und wie er findet cool aussieht. Das Schülerbeispiel lässt auf ein gefestigtes Selbstbewusstsein und Zufriedenheit mit dem äußeren Erscheinungsbild schließen.

Beispiel 2 zeigt ein Mädchen mit blauen Augen und dunkelblonden Haaren, deren Fingernägel mit Nagellack verschönert sind. Sie trägt einen lilafarbenen Pullover, eine blaue Hose und türkisfarbene Schuhe. Das Schülerbeispiel zeigt, dass sich das Mädchen einerseits auf Grund ihrer langen Haare wohl in ihrem Körper fühlt, andererseits ihre große Körpergröße als störend für das eigenen Wohlbefinden einschätzt.

Zudem setzen sich die Lernenden mit der Fragestellung auseinander, welche körperlichen Merkmale sie an sich selbst schätzen und mit welchen Teilen ihres Körpers sie unzufrieden sind und diese auch ändern würden, wenn ihnen die Möglichkeit gegeben wäre. Oftmals stimmen Selbst- und Fremdwahrnehmung der eigenen Äußerlichkeiten nicht überein. Die eigene Wahrnehmung ist (v. a. bei Mädchen) häufig kritischer und eher defizitorientiert, so dass viele positive körperliche Merkmale in der Selbstwahrnehmung des eigenen Äußeren vernachlässigt werden. Um dem entgegenzusteuern gibt nun jeder Lernende mehreren Schülerinnen und Schülern ein positives Feedback in Form einer Komplimentkarte (Das finde ich schön an dir). Mit Hilfe von Zulosungen kann sichergestellt werden, dass jeder Schüler/ jede Schülerin mehrere Komplimentkarten erhält.

Das finde ich schön an dir:

*Ich mag deine Seele und deine
Geruch an dir. Ich mag dein
verschiedenes Haar. Ich finde deine
Augen schön an dir. Ich mag dein
Geschmack und deine Körperform.*

Beispiel 1

Das finde ich schön an dir:

*Dass du wilde Haare hast. Mir gefällt, dass
du ein Kopfband trägst. Ich finde dein Gesicht
schön und dass du klein bist und deine
Augenfarbe. Ich finde schön, dass du ein
Lächeln im Gesicht hast.*

Beispiel 2

„Ich mag deine Seele und deine Gedanken an dir. Ich mag dein verschiedenes Haar. Ich finde deine Augen schön an dir. Ich mag deinen Geschmack und deine Körperform.“

Das Beispiel 1 bezieht in der Rückmeldung neben äußerlichen Schönheitsmerkmalen auch positive Persönlichkeitsmerkmale mit ein.

„Dass du wilde Haare hast. Mir gefällt, dass du ein Kopfband trägst. Ich finde dein Gesicht schön und dass du klein bist und deine Augenfarbe. Ich finde schön, dass du ein Lächeln im Gesicht hast.“

In Beispiel 2 wird neben dem Gesicht mit Augenfarbe, die Körpergröße und die Frisur beschrieben. Der Lernende empfindet auch die positive Ausstrahlung, den lächelnden Gesichtsausdruck, als schön.

Eine Möglichkeit, das Formulieren und Äußern von Komplimenten zu üben, wäre, die Komplimente mit Hilfe der Methode des Kugellagers jedem Kind mündlich face-to-face zu übermitteln. Zuvor muss allerdings besprochen werden, dass Komplimente bei ihrem Empfänger nur ihre volle positive Wirkung entfalten können, wenn sie überlegt und wahrhaftig sind. Durch die positive Rückmeldung über das eigene Aussehen wird der kritische Blick jedes Einzelnen auf dessen positive optische Merkmale gelenkt, was die Selbstwahrnehmung verbessert und das Selbstwertgefühl steigert. Durch die Fremdeinschätzung des Äußeren durch das Gegenüber werden bei den Lernenden verschiedenste Emotionen und Denkprozesse ausgelöst, die sie im Rahmen eines Klassengesprächs äußern dürfen. Neben reinen Äußerlichkeiten werden von den Lernenden auch positive Charaktereigenschaften genannt. Hier lässt sich eine Diskussion im Plenum anschließen, inwieweit neben dem äußeren Erscheinungsbild auch die inneren Werte zur wahren Schönheit eines Menschen beitragen.

Es muss klar werden können, dass zur Vollständigkeit einer Person Inneres wie Äußeres gehört und wahre Schönheit viel mehr als bloße optische Schönheit umfasst. Letztendlich ist es wichtig, dass sich die Schülerinnen und Schülern bewusst werden, dass sie sich aus der Abhängigkeit der Bewertung anderer lösen müssen, um einen vollständigen, stabilen Charakter zu entwickeln.

Prozessbezogene Kompetenzen des Fachprofils HSU

<p>Erkennen und verstehen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass jeder Mensch äußerliche Merkmale an sich hat, die er schön findet und welche, die er verändern möchte. Sie machen sich bewusst, dass das soziale Umfeld das Körperbild des Gegenübers oftmals anders und positiver einschätzt, da es neben den äußeren Schönheitsmerkmalen, Charaktereigenschaften in die Bewertung mit einbezieht. Die Lernenden erkennen, dass jeder Mensch Schönheit in sich trägt, ohne dabei den gängigen Schönheitsidealen entsprechen zu müssen. Sie sollen verinnerlichen, dass sie schön und einzigartig sind, so wie sie sind.</p>
<p>Reflektieren und bewerten</p>	<p>Die Lernenden bewerten ihre eigene Schönheit und reflektieren über mögliche Veränderungen ihres Aussehens. Sie geben ihren Mitschüler*innen mit Hilfe einer Komplimentkarte hinsichtlich ihrer optischen Erscheinung positive Rückmeldung und bringen ihnen dabei Wertschätzung mit dem Ziel entgegen, dass sie sich in ihrem eigenen Körper wohl fühlen. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über die Gründe für eine positivere Wahrnehmung des Äußeren ihres Gegenübers und machen sich Gedanken, welche Aspekte ihre eigene Schönheit ausmachen.</p>

4. Reflexion wirklichkeitsverzerrter Bilder in Werbung und Medien (Sozialen Medien)

Aufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler decken anhand von Internetseiten auf verschiedensten Kanälen der sozialen Medien konstruierte und idealisierte Schönheitsideale in den Medien auf und reflektieren in Gesprächen darüber, welche Ziele Werbekampagnen oder Influencer damit verfolgen. Sie machen sich die Verzerrung von Schönheit durch Hilfsmittel zur Optimierung (z. B. Make-up, Lichtsetzung, Körperhaltung, digitale Bildbearbeitung, Anwendung von Fotofiltern etc.) bewusst, um einen realistischen Blick auf die medial dargebotenen Bilder zu erlangen und eine Übernahme dieser realitätsfernen Ideale auf die eigene Person zu vermeiden.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

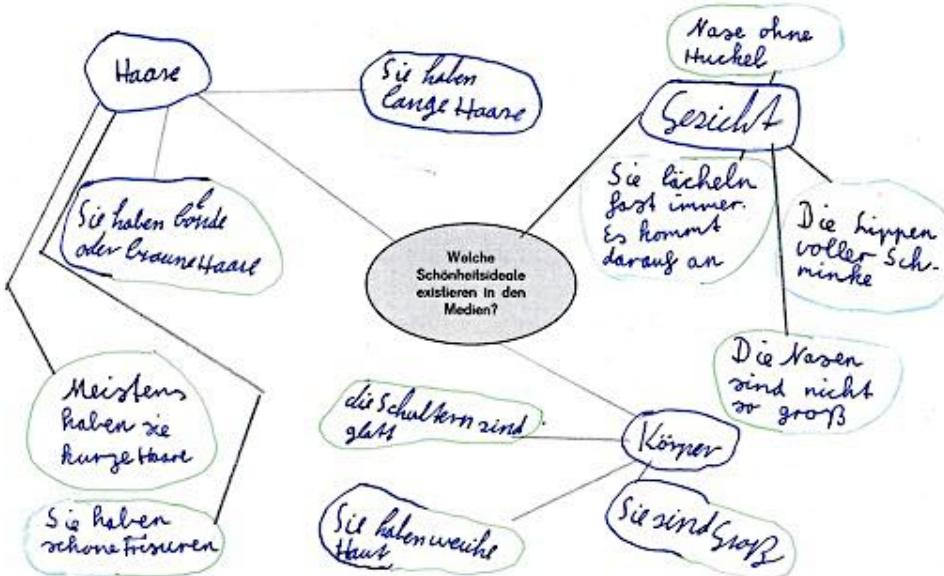
- Betrachtet die Fotos auf den Kanälen der sozialen Medien, Werbungen, Zeitschriften und beschreibt welche Schönheitsideale dort vorherrschen. Fertigt dazu eine Mindmap an.
- Bewertet mit einem Klebepunkt, wie erstrebenswert es für euch ist, die dargestellten Schönheitsideale zu erreichen.
- Beschreibt, welche Gefühle die Kampagnen mit „perfekten Menschen“ bei euch auslösen. Führt darüber ein Klassengespräch.
- Sammelt Informationen, welche Gesundheitsrisiken (körperlich/seelisch) mit den gezeigten Schönheitsidealen einhergehen. Präsentiert eure Ergebnisse.
- Seht euch den Film des Kosmetikherstellers Dove „Evolution of a model“ an. Was löst es in dir aus, wenn du erkennst, wie stark Medien Fotos manipulieren? Notiert eure Gefühle und Gedanken.
- Führt ein Klassengespräch darüber, welchen Zweck und welches Ziel die Medien verfolgen, indem sie makellose Schönheitsideale präsentieren.
- Nobody's perfect: Überlegt euch Maßnahmen, die euch helfen, euch schön zu fühlen. Notiert sie auf eurer Reflexionskarte und stellt sie der Klasse vor.

Hinweise zum Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich nun mit den in den Medien vorherrschenden und inszenierten Schönheitsidealen verschiedener Kanäle der Sozialen Medien, wie z. B. bekannte Video- oder Fotoplattformen oder in Zeitschriften, auseinander. Anhand der Fotos sollen die Schülerinnen und Schüler die konstruierten Schönheitsideale ausfindig machen, die derzeit von den Medien vorgegeben werden (z. B. bei Frauen: glänzende, lange Haare, volle Lippen, große Augen, dünne Beine etc.; bei Männern: muskulöse Arme, Waschbrettbauch, breite Schultern etc.).



Beispiel 1



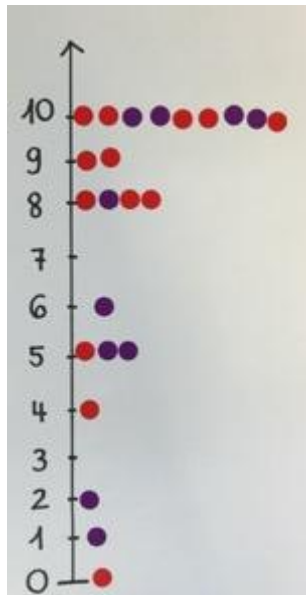
Beispiel 2

In beiden Schülerbeispielen wurden weibliche Schönheitsideale mit blauer, männliche mit grüner Farbe markiert. Treffen Merkmale auf beide Geschlechter zu wurden sie mit beiden Farben kenntlich gemacht.

Die Nennung der in den Medien dargebotenen Schönheitsideale erfolgt in Beispiel 1 ohne Strukturierung. In Beispiel 2 wurden die erarbeiteten Schönheitsmerkmale den Kategorien Haare, Gesicht und Körper zugeordnet.

Die Lehrkraft könnte den Lernenden als Tipp geben, ihre Überkategorien durch detailliertere Beschreibungen zu erweitern (z. B. eine genaue Beschreibung der Augen, Wimpern, der Körperform).

Es stellt sich nun die Frage, ob das Erreichen der verbreiteten Schönheitsideale erstrebenswert ist und welche Gefühle bei den Schülerinnen und Schülern durch diese Bilder ausgelöst werden. Mit Hilfe eines Klebepunktes bewerten die Schülerinnen und Schüler auf einer Skala von 0 -10, welche Wichtigkeit es für sie darstellt, dass ihr Äußeres den vorherrschenden Idealen entspricht.



Auf der Skala stellen die roten Klebepunkte die Einschätzung der Jungen und die lila Klebepunkte die der Mädchen dar. Die Punkteverteilung zeigt, dass sich die Mehrheit der Lernenden deutlich an den konstruierten Schönheitsidealen der Medien orientiert. Die Jungen empfanden ebenfalls den Wunsch, den medialen Idealen optisch zu entsprechen.

Beispiel 3

In diesem Zuge kann außerdem thematisiert werden, welche Folgen es für eine Person hat, sich kontinuierlich den optischen Normen zu unterwerfen. Oftmals eifern Schüler und Schülerinnen unbewusst Schönheitsidealen nach und bewerten ihr Äußeres auf Grund der optischen Perfektion des medial verbreiteten Schönheitswahns nicht mehr positiv, sondern fühlen sich unter Druck gesetzt mit dem ständigen Gefühl nicht zu genügen (Bodyshaming). Im Gespräch werden die teilweise unreflektiert übernommenen medial konstruierten Körperideale aufgedeckt. Des Weiteren ist es wichtig, dass sich die Lernenden damit auseinandersetzen, welche Anstrengungen auf sich genommen werden müssen, um das Schönheitsideal zu erlangen und welche seelischen und körperlichen Gesundheitsrisiken mit dem Streben nach optischer Perfektion einhergehen (z. B. strikte Diät um Idealgewicht zu erlangen, Stressgefühle, eiserne Disziplin und ständiger Druck für den perfekten Körper Sport zu treiben etc.).

Alternativ können die Lernenden die konstruierten Körper von Barbie und Ken genauer unter die Lupe nehmen. Sie können an diesem Beispiel ebenfalls der Frage nachgehen, ob die Körper von Barbie und Ken in der Realität überlebensfähig wären und ob so tatsächlich ein gesunder Körper aussieht. Darüber hinaus kann im Klassengespräch auch darauf eingegangen werden, wie das Spielen von Kindern mit den realitätsfernen Puppen deren Vorstellung von Schönheit beeinflusst.

Der Film des Kosmetikherstellers Dove „Evolution of a model“ (2006) zeigt alle Schritte der Produktion eines Werbefotos, vom professionellen Make-up bis hin zur Bildbearbeitung. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, wie mit Hilfe vieler Arbeitsschritte bei der Produktion eines Werbefotos die Illusion von optischer Perfektion erzeugt wird. Anschließend daran werden die Intentionen besprochen, mit der die Medienbranche die Illusion makelloser Menschen verbreitet. Letztendlich sollen sich die Schülerinnen und Schüler von der visuell inszenierten Welt der Medien frei machen, die von fiktiven, unerreichbaren Schönheitsnormen geprägt ist. Die Lernenden sollen verstehen, dass sie den Blick nicht auf die illusorischen Körperbilder der Medienwelt lenken, sondern auf ihre eigene Person richten.

Folglich kann nun darauf eingegangen werden, mit welchen Maßnahmen sich jeder Einzelne schön und wohl in seinem Körper fühlt. Zu nennen ist hier zum einen die körperliche Pflege zum Erhalt der eigenen Schönheit, wie z. B. die tägliche Körperhygiene und eine gesunde Ernährung. Zum anderen muss hierbei auch die innere Schönheit, wie z. B. eine positive Lebenseinstellung, ein liebevoller, zugewandter Umgang mit dem eigenen Körper, Freundlichkeit o. a. Erwähnung finden.

Das kann ich tun, damit ich mich schön und wohl in meiner Haut fühle:

Ich bewege mich zum Beispiel auf der Rennbahn.
Und wenn ich geschwitzt habe dusche ich und
schmiere mir Gel in die Haare.

Beispiel 4

„Ich bewege mich zum Beispiel auf der Rennbahn. Und wenn ich geschwitzt habe, dusche ich und schmiere mir Gel in die Haare.“ In diesem Schülerbeispiel gehört die körperliche Betätigung und die anschließende Körperpflege zum eigenen Wohlbefinden dazu. Um die eigene Schönheit zu optimieren, legt der Lernende Wert auf eine Frisur. Für das weitere Lernen könnte die Lehrkraft den Hinweis geben, sich darüber Gedanken zu machen, welche konkreten positiven Auswirkungen sportliche Aktivitäten auf den eigenen Körper haben (z. B. kann Sport helfen, sich auszuupern und Stress abzubauen, Muskeln aufzubauen und einen Beitrag für seine eigene körperliche Fitness/Gesundheit zu leisten).

Ich schaue in den Spiegel und sage
mir schöne Sachen.

Beispiel 5

„Ich schaue in den Spiegel und sage mir schöne Sachen.“ Durch positiven Zuspruch macht sich der Lernende die eigene Schönheit bewusst und pflegt so einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit sich und seinem Körper. Das Aufführen konkreter Beispiele (z. B. das Aufzählen von fünf Dingen, die einem an sich in diesem Moment gefallen) könnte für die anderen Schülerinnen und Schüler eine Anregung sein, diese Methode der Selbstbestärkung ebenfalls anzuwenden.

Als Abschluss der Unterrichtseinheiten kann gemeinsam mit den Lernenden das Credo der Body-Positivity-Bewegung „Jeder Körper ist schön, jeder Mensch hat etwas Besonderes und ist einzigartig“ in den Fokus genommen werden und nach dem Vorbild des Videos der Pinksstinks - *Not Heidis Girl* ein Film gedreht werden. Dieser kann in allen Klassen der Schule mit entsprechender technischer Ausstattung ausgestrahlt werden.

Bei diesem Thema darf die Einbindung des Elternhauses, als Ort, an dem der Großteil des Medienkonsums stattfindet, nicht vergessen werden. Die Schule sollte die Möglichkeit nutzen, Eltern über das Gefahrenpotenzial der Medien für ihre Kinder aufzuklären und sie in einem verantwortungsbewussten Umgang damit zu schulen.

Prozessbezogene Kompetenzen des Fachprofils HSU

<p>Erkennen und verstehen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Medien Normen über das Aussehen von Menschen vorgeben, die für die meisten Menschen unerreichbar sind. Sie machen sich bewusst, dass die perfekt inszenierten Fotos durch den Vergleich mit sich selbst bei ihnen Unsicherheiten und negative Gefühle auslösen. Die Lernenden verstehen durch den Einblick in Produktionsprozesse von Fotos für Werbezwecke, dass medial dargebotene Bilder bearbeitet werden, um die Illusion des Perfekten beim Betrachter zu erzeugen. Sie werden sich klar, dass die Tricks der Medien darauf ausgelegt sind, Menschen zu täuschen, um in einer Scheinwelt Produkte zu bewerben. Die Schülerinnen und Schüler verstehen, dass kein Mensch makellos ist, jeder etwas Besonderes an sich hat und sich jeder innerlich, wie äußerlich schön fühlen kann.</p>
<p>Kommunizieren und präsentieren</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die Gesundheitsrisiken, die mit dem Streben nach dem idealen Körperbild einhergehen.</p>
<p>Reflektieren und bewerten</p>	<p>Die Lernenden finden anhand von Magazinen bzw. über Kanäle der sozialen Medien heraus, welche Schönheitsideale in den Medien vorherrschen und bewerten diese dahingehend, wie hoch ihre Motivation ist, diese ebenfalls zu erreichen. Sie machen sich Gedanken über Maßnahmen, mit Hilfe derer sie sich schön, selbstbewusst und wohl in ihrer Haut fühlen.</p>

Quellen- und Literaturangaben

ISB München

In der Aufgabe wird auf externe Webangebote hingewiesen, die aufgrund ihres Inhalts pädagogisch wertvoll erscheinen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine umfassende und insbesondere eine laufende Überprüfung der Angebote unsererseits nicht möglich ist. Vor einem etwaigen Unterrichtseinsatz hat die Lehrkraft das Angebot in eigener Verantwortung zu prüfen und ggf. Rücksprache mit der Schulleitung zu halten. Sofern das Angebot Werbung enthält, ist die Schulleitung stets einzubinden zwecks Erteilung einer Ausnahme vom schulischen Werbeverbot nach Art. 84 Abs. 1 Satz 2 BayEUG, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 BaySchO.

Verarbeitet das Angebot personenbezogene Daten, ist der Datenschutzbeauftragte der Schule einzubinden. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Schülerinnen und Schüler Webseiten aus dem Schulnetz heraus aufrufen, damit diese nicht ihre persönliche IP-Adresse an den externen Anbieter übermitteln.